

TRENER PERSONALNY

(zajęcia teoretyczne odbywają się w Politechnice Wrocławskiej, praktyczne na siłowni SkyFitness)

DATA	8.00	8.50	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00	13.50	14.40	15.30	16.20	17.10	18:00	18:55
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8.45	9.35	10.25	11.15	12.05	12.55	13.45	14.35	15.25	16.15	17.05	17.55	18.45	19:35
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 18.02.2023		BF	BF	BF	BF	PD	PD	PD	PD					
2. 19.02.2023		PZ	PZ	PZ	PZ	RI	RI	RI	RI					
3. 18.03.2023		MĆ	MĆ	MĆ	MĆ	TM	TM	TM	TM					
4. 19.03.2023		PZ	PZ	PZ	PZ	RI	RI	RI	RI					
5. 22.04.2023		PD	PD	PD	PD	BF	BF	BF	BF					
6. 23.04.2023		PZ	PZ	PZ	PZ	RI	RI	RI	RI					
7. 06.05.2023		TM	TM	TM	TM	TM	TM	TM	TM					
8. 07.05.2023		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI					
9. 17.06.2023		MĆ	MĆ	MĆ	MĆ	TM	TM	TM	TM					
10. 18.06.2023		PZ	PZ	PZ	PZ	RI	RI	RI	RI					

ZAJĘCIA W NIEDZIELĘ ODBYWAJĄ SIĘ W SIŁOWNI SKY FITNESS (Galeria Gwarna)

LEGENDA:

PRZEDMIOT		ŁĄCZNA ILOŚĆ GODZIN	NAUCZYCIEL
PZ	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	16	Kamila K.
MĆ	Metodyka ćwiczeń fitness	8	
TM	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16	
BF	Biomechanika i fizjologia wysiłku	8	
PD	Podstawy działalności gospodarcze	8	
RI	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	24	
RAZEM:		80	